

# 釋尊外頌 那羅

## 等待

宇宙洪荒  
從懼怕到敬畏  
從敬畏到讚頌  
石頭、樹林、山、河、大地  
地震、海嘯、水、火、冰雪  
山崩、地裂、日、月  
造物主

讚頌  
讚頌梵天  
以神聖的語言，神聖的咒語  
產生吠陀  
在多災多難的大自然下  
一心依怙  
等待著，等待著黎明到來  
等待著，等待著救贖  
輪王轉世，救世主出現  
日復日，年復年  
萬眾在苦難中期待

從吠陀讚頌祈禱諸神  
產生力量  
克服恐懼，克服死亡  
產生智慧  
抵抗天災，抵抗外敵

尊貴的經典  
淨化心靈

神聖的語言  
不容褻瀆  
高貴的雅利安族  
掌控著大地  
回歸濕婆，回歸梵天  
歷經梵書時代，解釋吠陀  
奧義書時代，因果業報  
師徒間，秘密私授  
司祭者，壟斷人神之路  
要克服的，已不是水、火、風  
該克服的是私慾，欺壓，迫害  
婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅，四姓階級  
是提昇的希望  
還是認命作罷

苦，苦，苦，  
從生理的苦痛到精神的苦惱  
從外來的壓迫到內裏的顛覆  
無時不在折磨困擾中  
體會神聖和發現生命終極意義  
不是太困難就是不可能  
命運，命運是什麼？

命在定數還是命可改造  
該努力突破還是坐以待望  
等待著，等待著救贖  
等待著，等待著聖人下凡

正心誠意，合掌，立對佛像。半躺，拜下，心中唱念：

時間

如身旁之巨輪

悠悠輾過 ——

輾過世間的依怙

父母師長

輾過共同成長

同儕友伴

輾過不幸的挑選

無聲無息

輾過自身

童年·純真

少年·無邪

青年·大志

壯年·成就

老年·智慧

輾過理想

無影無踪

當萬物趨於平靜

當我不再存在

時間

時間，你在那裏？

無事發生

沒有事件的羅列

萬事俱寂

時間

時間，你是什麼？

你可曾存在？

|       |              |
|-------|--------------|
| 清淨法身佛 | 悠悠下拜         |
| 清淨法身佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 清淨法身  | 緩緩站起         |
| 毘盧遮那佛 | 觀想毗盧遮那佛      |
|       |              |
| 圓滿報身佛 | 悠悠下拜         |
| 圓滿報身佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 圓滿報身  | 緩緩站起         |
| 盧舍那佛  | 觀想盧舍那佛       |
|       |              |
| 千百億化佛 | 悠悠下拜         |
| 千百億化佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 千百化身  | 緩緩站起         |
| 釋迦牟尼佛 | 觀想釋迦牟尼佛      |
|       |              |
| 當來下生佛 | 悠悠下拜         |
| 當來下生佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 當來下生  | 緩緩站起         |
| 彌勒尊佛  | 觀想彌勒尊佛       |
|       |              |
| 極樂世界佛 | 悠悠下拜         |
| 極樂世界佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 極樂世界  | 緩緩站起         |
| 阿彌陀佛  | 觀想阿彌陀佛       |
|       |              |
| 十方三世佛 | 悠悠下拜         |
| 十方三世佛 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 十方三世  | 緩緩站起         |
| 一切諸佛  | 觀想十方三世一切佛    |
|       |              |
| 毗盧遮那佛 | 悠悠下拜         |
| 願力週沙界 | 止伏在拜墊上，頭面接足禮 |
| 一切國土中 | 緩緩站起         |
| 恒轉無上輪 | 觀想諸佛轉無上輪     |

正心誠意，合掌。立對佛像。…………….

## 小徑 那羅

踏過羊腸小徑  
重履前生的路  
再續那情緣  
不悔的承事  
無盡的追尋

重拾往世的胸懷  
上報四重恩  
下濟三塗苦  
償還未了的願  
未竟的壯志

可別再重蹈覆轍  
踐入輪迴  
打破無始無明  
遠離那悲傷的幽谷  
踏過心靈小徑